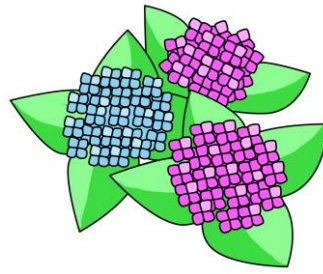


ほけんだより 6月号



平成28年6月
神奈川大学附属中・高等学校
保健室



今年の夏は、「ラニーニャ現象」が発生し、<猛暑>になるという予想が発表されました。このラニーニャ現象は、2010年の夏にも起こりました。「エルニーニョ現象」という言葉はよく耳にしますが、「ラニーニャ現象」は聞き慣れないと思います。ラニーニャ現象とは、南米沖の海面温度が急激に下がる事で起きます。この現象が起きると、日本には乾燥した空気が流れ込み、梅雨前線が北へ飛ばされてしまい梅雨が短くなる傾向があります。そのため、猛暑になる確率が高いと言われています。今から、暑さに負けない身体をつくりましょう。

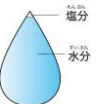
暑さに強い身体づくり！

暑い時期だからこそ汗をかき、体力レベルの向上、健康的な生活をおくり、熱中症に負けない身体をつくりましょう！

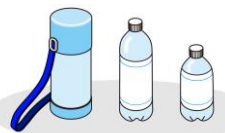
暑さになれる身体をつくる：身体を暑い環境下にならしていくことが大事になります。身体がなれるためには、1週間から10日間ほどかかります。人間の身体は外気温に対して体温調節を行い、約37度を保つようになっていますが、急激な温度変化に体温調節機能がうまく働かず、身体の中に熱がこもってしまうことで熱中症になるリスクが高まります。こうした温度変化に対応するためには、前もって暑さになれることが不可欠です。暑さになれる方法は、二つあげられ、一つは運動すること、もう一つは環境温度の設定を見直すことです。



自力で汗をだす：暑い環境下での運動は体内の血流が増加し、皮膚から熱を発散させる能力が高まります。この状態を維持することで適切な発汗が促され、暑いときにも体温を調節する機能が効率よく働くのです。おすすめは、早朝の運動です。比較的涼しい時間帯にウォーキングやジョギングなどで一度しっかり汗をかくようにし、その後シャワーなどでさっぱりすると、身体も心もしっかり目覚めることができ、暑さ対策にもなります。運動は10分程度からでも効果はあります。強度が強くなればなるほど身体がなれるは早く完成するとは言われていますが、個人の体力レベルや運動習慣などに照らしあわせ、無理なく続けられる強度で行いましょう。日常生活の中で身体を動かすレベルでも体力レベルはあがります。



環境を見直す：外気温は暑いのに、室内は長袖を着るほど涼しい設定温度になっていると、外に出たときに暑さに耐えられず身体が疲弊してしまうことがあります。クーラーの設定温度は高めにし、扇風機などを上手に利用して暑さになれるようにしましょう。早朝や夕方以降は自然の風を室内に取り入れて過ごすこともいいですね。その他にもグリーンカーテンを作る、窓際に風鈴などを置くといったことも耳から涼しさを感じるよい方法です。



水分補給は不可欠

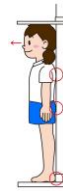


暑さになれるために行う運動でも水分補給はしっかり行いましょう。特に心がけてほしいことが水分とともに塩分補給を忘れないということ。汗をしっかりとかいて暑さに身体をならしていくため、汗で失われた水分とともに塩分を補給しないと血液中のミネラルバランスが崩れ、脱水や体調不良などを引き起こしてしまいます。また、緑茶や紅茶、コーヒーにはカフェインが含まれているため、水分補給をしているつもりが利尿作用の働きによって、逆に脱水症状を起こすこともあります。スポーツドリンクなど塩分を含むものや麦茶などカフェインの入っていないものがいいでしょう。





健康診断結果のお知らせについて



学校で行う健康診断は、学校生活を送るに当たり支障があるかどうかについて、健康状態を把握する役割があります。検査方法は、スクリーニング（異常や疑いのあるものをふるい分け）になります。疑わしい場合や詳しい検査が必要と思われる場合に、「結果のお知らせ」を通知します。受診の結果が異常なしのこともありますが、ご理解をお願いします。

すでに、受診済み、治療を継続している場合には、その旨をお知らせください。



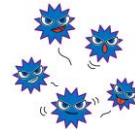
感染症情報

春に流行る病気



寒い冬から温くなる春へと、季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。それに加え、新しい環境での心身の疲労が積もる時期でもあります。冬のインフルエンザやノロウイルスが過ぎホッとしますが、意外に春に流行る病気があります。麻疹・風疹・水疱瘡・百日咳です。子どもや乳幼児の代表的な感染症ですが、おとなもかかります。特に新学期の疲れや季節の変わり目で免疫力がさがっていると、感染しやすい傾向にあります。子どもがかかる病気と過信せず、気になる症状がでている場合は、早めに受診をしましょう。

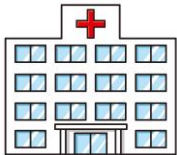
百日咳



百日咳菌という細菌感染で発症します。年齢に関わらず誰にでも発症する病気です。症状は、短い間隔での連続的な咳が特徴です。エホエホ・コンコンという乾いた咳が特徴です。熱は出ません。熱がでないので、かぜと思う人も多いようです。治療は、抗生物質を服用すれば除菌できます。

子どもの頃に接種した予防接種の効果は、10年後にはほぼ消滅します。そのため接種したワクチンの効果が消滅した時期に、百日咳に感染するおとなの患者が近年増えています。2010年では、20歳以上の感染者数が全体の50%を上回りました。おとなは子ども程激しい咳発作がみられないので、気づかずに重症化しやすい子どもへの感染が問題となっています。現在、予防接種の追加接種を11歳頃に実施することが検討されています。

受診のめやす



- ・2週間以上咳が続く
- ・嘔吐を伴う強い咳が続く
- ・咳をし出すと止まらない
- ・熱を伴わない長引く咳をしている



ちょっと一息ついてみませんか？

●呼吸を整える

緊張やストレスがかかったり、一生懸命になっている時は、浅くて速い呼吸になります。

逆にリラックスをしている時は深くてゆっくりした呼吸になります。意識をして深くてゆっくりした呼吸を心がけてみましょう。

効果的な呼吸の方法は、ゆっくり鼻から息を吸い込み、軽く口を開けて「スウ〜」と言いながらはききることです。

吸うことよりもはききことに意識を向け、はききるとその反動で吸う息が自然にお腹にはいります。

呼吸を意識することで、余計な力がぬけ、リラックスできます。

